

Если Ваш близкий болен **АЛКОГОЛИЗМОМ**.

Советы психотерапевта

Семье, в которой живет больной алкоголизмом, необязательно ждать, когда он обратится за лечением. Жизнь может существенно улучшиться, если хотя бы один из членов семьи начнет **выздораивать от созависимости**.



Созависимость – это патологическая поглощенность другим человеком, сильная психосоциальная или даже физическая зависимость от его поведения и поступков.



ЭТО ВАЖНО! Не нужно принуждать близкого человека поступать каким-либо определенным образом, вы, скорее всего, натолкнётесь на противостояние. Вам нужно сосредоточиться на помощи и поддержке. Человек должен сам иметь мотивацию для обращения за помощью, при ее отсутствии лечение не даст результатов.

- ✓ Проблемы признаются и решаются
- ✓ Поощряются свободы (свобода восприятия, мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества)
- ✓ Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся
- ✓ Члены семьи умеют удовлетворять свои потребности
- ✓ Родители делают то, что говорят
- ✓ В семье есть место развлечениям
- ✓ Ошибки прощаются, на них учатся
- ✓ Гибкость всех семейных правил, законов, возможность их обсуждения

- ✗ Отрицание проблем и поддержание иллюзий
- ✗ Все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия
- ✗ Закрытость системы
- ✗ Замороженность правил и ролей
- ✗ Конфликтность во взаимоотношениях
- ✗ Недифференцированность «я» каждого члена семьи («Если мама сердится, то сердятся все»)
- ✗ Границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимой стеной
- ✗ Склонность к полярности чувств и суждений
- ✗ Абсолютизирование воли, контроля

1

Повышайте свою самооценку, не критикуйте себя, не испытывайте чувства вины и стыда за близкого пьющего человека, чаще хвалите себя и делайте себе комплименты.

2

Сдерживайте желание контролировать жизнь других: позволяйте другим членам семьи быть самим собой и протекать событиям естественным путем. Уговоры, угрозы, принуждение, советы не помогут близкому человеку избавиться от алкогольной зависимости.

3

Вы не ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток благополучия и даже за саму судьбу.

4

Заботьтесь о себе: правильно питайтесь, соблюдайте режим сна, следите за здоровьем. Удовлетворяйте собственные потребности.



АЛКОГОЛЬ УБИВАЕТ

Звонок в РКПЦ МЗ РБ

Регистратура

8 (347) 285-75-70,

8 (347) 285-77-07

Приемное отделение

8 (347) 285-75-77

Психотерапевтическое отделение №1
(отделение кризисных состояний)

8 (347) 285-77-15

Психотерапевтическое отделение №2
(отделение неврозов)

8 (347) 285-55-75

Психотерапевтическое отделение №3
(отделение аффективных расстройств)

8(347)287-30-50

Единый телефон доверия:

8-800-7000-183 (круглосуточно)



Составитель: ГБУЗ РЦОЗиМП

